

Sihat dan cantik seiring

Oleh MERAN ABU BAKAR

UJIAN yang dijalankan oleh Sekolah Perubatan Harvard, Amerika Syarikat menunjukkan 100 peratus kolagen asli boleh merangsang dan menyokong tisu penghubung di dalam badan.

Sementara kaji selidik yang dijalankan oleh University of Wurzburg, Jerman, pula membuktikan bahawa pengambilan kolagen bagi jangka masa yang panjang telah menambah kestabilan struktur protein. Ini seterusnya akan membawa kepada kebaikan dalam kualiti kuku dan struktur rambut.

Kolagen adalah rangkaian protein yang merangkumi seluruh tubuh. Ia merupakan protein yang paling banyak di dalam badan manusia dan merangkumi 85 peratus daripada kulit, otot dan tisu penyambung manusia.

Apabila usia semakin meningkat, paras kolagen semula jadi akan susut di mana pada usia selepas 25 tahun, paras kolagen susut pada kadar 1.5 peratus setiap tahun.

Pada usia 40 tahun, badan semakin kurang menghasilkan kolagen menyebabkan timbul garis muka, kedut, kulit kendur, kulit kering, wajah kusam tidak berdaya, pigmentasi, kemerossotan penglihatan dan mengakibatkan kerosakan pada sendi, rawan dan tulang.

Tidak yakin

Gejala penuaan ini kerap ramai wanita yang menempuh usia 40-an. Mereka akan merasakan diri tidak lagi cantik, rendah diri dan tidak yakin kepada diri sendiri apabila berada di khalayak.

Bagaimanapun bagi pensyarah industri bio teknologi dan teknologi penapaian Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Wan Mokhtar Wan Yusoff, pengertian cantik adalah tentang apa yang seseorang itu fikirkan mengenai diri mereka sendiri.

Seseorang itu harus berasa yakin bahawa dirinya cantik dan niatnya untuk menjadi cantik.

"Sama ada suka atau tidak, kita sebenarnya harus mengambil banyak bahan anti oksida setiap hari seperti buah-buahan kerana ia membantu menentang radikal bebas dan melindungi daripada kerosakan sel yang boleh mengakibatkan penuaan pra masa," katanya yang ditemui pada majlis NatureCare BerryGen - A Berry Spa Party, baru-baru ini.

Tambah Dr. Wan Mokhtar, pertambahan usia dan gejala penuaan bukan satu jenis penyakit, sebaliknya harus diterima secara positif dan jangan membiarkan diri tertekan dengan hakikat tersebut.

Bagi membantu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh wanita berusia 40-an, beliau menyarankan golongan tersebut banyak



DARI kiri, Konsultan Kecantikan Tupperware, Shirley Joh, Dr. Nor Ashikin Mokhtar, model NatureCare BerryGen, Lavin Seow, Dr. Wan Mokhtar Wan Yusoff dan Christine Wong pada majlis NatureCare BerryGen - A Berry Spa Party.

Gambar AHMAD ZAKKI/JILAN

mengambil kolagen.

"Kolagen ialah sejenis protein yang istimewa dan wanita disarankan mengambil sesuatu bagi memenuhi keperluan kolagen bagi tubuh.

"Antara jenis makanan yang banyak mengandungi kolagen ialah produk marin," ujarnya.

Sementara itu, Pengasas dan Pengerusi Eksekutif Primanora Medical Centre, Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar berkata, kesihatan dan kecantikan tidak boleh dipisahkan di mana untuk nampak cantik, seseorang itu harus sihat.

Beliau berkata, adalah salah pendapat yang mengatakan apabila seseorang wanita meningkat usia kecantikannya akan turut luntur.

Sebaliknya, seseorang itu mesti yakin bahawa dirinya cantik kerana individu itu saja sahaja yang tahu di mana letak kecantikannya.

"Purata jangka hayat wanita hari ini lebih panjang iaitu melebihi 70 tahun kerana mereka menjaga kesihatan dengan baik.

"Namun, apabila usia meningkat, banyak masalah kesihatan yang dihadapi seperti sakit jantung, artritis, kanser payu dara, kanser serviks, osteoporosis dan sebagainya.

"Oleh itu pemakanan yang baik amat perlu bagi memastikan wanita menjalani usia tua dengan selesa.

"Apa yang boleh saya sarankan ialah supaya setiap wanita menikmati kehidupan dan berusaha mencari yang terbaik untuk diri sendiri," ujarnya.

Menepati saranan itu, Tupperware Brands memperkenalkan NatureCare BerryGen, minuman kesihatan dan kecantikan yang dirumus khusus bagi

membantu wanita dan lelaki sentiasa sihat, nampak muda dan cantik.

Pengarah Pemasaran Tupperware Brands Malaysia, Christine Wong berkata, kulit manusia yang merupakan organ paling besar mempunyai kaitan yang rapat dengan kesihatan dan keseimbangan dalaman.

Justeru, menjaga kesihatan tubuh daripada luar dan dalam adalah sama pentingnya.

Wong berkata, kehidupan yang sihat boleh diperolehi dengan memastikan pengambilan nutrisi yang seimbang, bijak memilih jenis makanan, kerap bersenam, mengawal tekanan perasaan dan yakin kepada diri sendiri.

"Beberapa langkah boleh diikuti bagi membantu wanita sentiasa nampak sihat dan cantik. Ini termasuk mengambil diet yang seimbang dan sihat, meningkatkan pengambilan makanan anti oksida seperti sayur-sayuran, beri, buah-buahan dan sebagainya.

"Mengambil suplemen yang betul setiap hari, minum sekurang-kurangnya lapan hingga 10 gelas air yang ditapis sehari dan mulakan program senaman, juga antara langkah yang baik," kata Wong lagi.

Justeru, NatureCare BerryGen adalah formula unik yang kaya dengan kolagen marin bagi membantu merangsang pengeluaran kolagen semula jadi tubuh.

Ia juga mengandungi ekstrak semula jadi pelbagai jenis beri dan khasiat Ginkgo Biloba, Probiotics, CoQ10 dan berkesan bagi mengurangkan tanda-tanda penuaan.



BUAH beri kaya dengan khasiat untuk kesihatan.

Kebaikan buah-buahan seperti:

- Beri biru - kaya dengan antosianosida yang membantu memelihara penglihatan.
- Raspberi - Sumber antosianin yang banyak. Ini melengahkan kesan penuaan dan mencegah risiko penyakit jantung.
- Ekstrak kulit anggur - kaya dengan resveratrol, bahan anti oksida yang menunjukkan kesan mengurangkan kolesterol dan merupakan anti keradangan.
- Oren - Vitamin C yang kuat ini melindungi badan kita daripada penyakit. Merentang demam selesema dan influenza.
- Epal - kaya dengan vitamin bagi mencegah penyakit seperti kanser dan membantu mengurangkan berat badan.
- Pisang - membantu menggalakkan pengedaran kalsium, fosforus dan nitrogen. Ketiga-tiganya bekerjasama bagi membina dan menumbuhkan semula tisu.
- Strawberi - buah yang lazat dan berkhasiat dengan keupayaan menghapuskan toksin berbahaya dalam darah.
- Acerola - sumber vitamin C yang paling kaya. Ia membantu pertumbuhan dan pembaikan tisu.